

プログラム例

この表はプログラムの一例です。それぞれのプログラムの所用時間(人数などで変わります)を参考にして、体験旅行の組み立てにご利用下さい。なお、別の表では代表的な体験プログラムの組み合わせ例を紹介しています。合わせてご利用下さい。

項目	プログラム	所用時間	内容
----	-------	------	----

夏のプログラム

サバイバル	火熾し	2時間～	森の中を歩き燃える木を探して火をおこし、お茶を沸かせる程度まで火を大きくします。着火はマッチを使用します。
	三つ又、自在鉤作り	30分～	①の形をした枝を切り出して鉤を作ります。自在は簡単なロープワークで出来ます。火からの距離を調整しやかんを掛けてお湯をわかしましょう。
	キャンプ	2～5泊	整備されたキャンプ場でのキャンプではありません。当然電気もありませんし水も制限されています。火熾しや三つ又、斧やのこぎりを使い薪も作ります。キャンプはテントを利用しますが、ブルーシートでの小屋掛け程度での厳しいキャンプにも対応します。

クラフト	草木染め	2時間～	森の中にある植物を利用して草木染めをします。ハンダナやTシャツなど簡単なものを染めてみましょう
	あけび蔓細工	2時間～	森の中を歩いて蔓を採集し、簡単なかごをつくります。
	笛作り(ケーナ)	2時間～	ケーナは南米の民族楽器で、竹に歌口を付け穴を開けただけの簡単なものです。日本の横笛や尺八と同じで笛が出来も鳴らすのは難しいです。でも鳴った時の感動はひとしおです。
	樹皮の一輪差し	2時間～	木が盛んに水を吸い上げる期間(7月～8月)限定です。適当な長さに切って皮をむき底を付け、ぶどう蔓などで装飾すれば、素朴な一輪差しが出来ます。ペン立てにしても良いでしょう。
	小鳥の巣箱	2時間～	できた巣箱はリブランの森の中に掛けても持ち帰って学校や自宅に掛けても良いです。
	弓矢作り	1時間	出来あがったおもちゃが氾濫している中で、自分達で作った物には愛着がわきます。篠竹とタコ糸、矢は萱。こんな簡単なものでも子どもたちは時間を忘れて遊びます。

森で科学	川幅を測る	1時間～	三角形の特徴を理解して川幅を測ります。四角い画用紙やコンパスを使い対岸の目標物と自分のいる場所と友達で三角形を作ります。机の上で理解していてもフィールドでは中々出来ないものです。
	重いものを動かす	1時間～	滑車や梃子、コロを使って重量物を動かします。これも頭では理解できていても実際の現場では中々出来ないものです。知っている知識を知恵に昇華させるのは、頭でなく手や足で覚えることではないでしょうか。
	宝探し(コンパスワーク)	1時間～	コンパスの使い方を理解してもらい、地形図上に表示された場所に確実に到達し宝探しをします。コンパスを理解できない低学年にはビーコンで宝探しをします。

生活	飯ごう炊飯	1時間	現代生活に慣れてしていると火加減や水加減は道具に頼りきりです。飯合の蓋に棒を当てて中の様子を見たり火を調整したり。それでもおこげが出来てしまいます。火熾しのプログラムと組み合わせると面白いです。
	なんでもランチ	2時間～	そこにある材料だけで昼食の用意をします。メニューは自由、新しいメニューが出来るかも知れません。創造と工夫が生まれます。また、世界では十分食べられない子ども達も沢山います。限られた食材でそんな体験も時には必要ではないでしょうか。
	バームクーヘン作り	2時間～	焚火の上でゆっくり生地を回しながら塗り重ね、バームクーヘンを作ります。焦ってもバームクーヘンは大きくなりません。ゆっくり、じっくりたさせます。

森の冒険	木登り	2時間～	林業作業者が使っていた昔ながらの方法(ブリ縄)で枝の無い杉の木に登ります。二組のブリ縄を交互に掛けて登りますが、難しいのであらかじめ何段か掛けておきます。木の上からロープを下げ、参加者はハーネスを付けて安全は十分確保されています。
	川渡り	1時間	あらかじめセットされているワイヤーロープに滑車を掛けて渡ります。崖の高さは3mほど川幅は10mくらいです。決断と勇気が必要ですが、今まで全員小学1年生でも渡っています。また、川の中の飛び石を伝っての川渡りもあります。これも決断とバランスが要求されます。
	ロープワーク	1時間～	基本的なロープワーク3種類程度覚えます。暗闇の中でも自分の体を確保できる方法などは非身に付けておきたいものです。ロープワークの基本は力が掛かっているときは緩まないが、外す時には簡単に外す事が出来る事です。

冬のプログラム

項目	プログラム	所用時間	内 容
ネイチャースキー	スキーで森歩き	4時間	踵の上がるスキーで雪に覆われた森を歩きます。スキーの経験がまったくなくても大丈夫です。スキーの上達は、まず道具に慣れる事、森歩きこそスキーをやるための第一歩です。夏とは違う雪に覆われた冬の森の自然観察をして頂きます。
	ゲレンデスキー	4時間	森歩きと組み合わせると効果は一段と増します。ゲレンデのスキーも基本的には踵を固定しないスキーを使います。教える技術はアルペン技術です
	ショートツアー	4～5時間	基本的なスキー技術ができるようになったらショートツアーに出かけます。スキーは雪の上の移動道具。ゲレンデだけのレジャースキーでは意味がありません。フィールドに出る事により色々な体験が出来ます。道の無い雪の上ではコンパスワークも必要な技術。色々な事を体験しましょう。
雪に親しむ	雪洞掘り	3時間～	かまくらを作ったり、雪洞を掘ったり、その中で過ごしたり雪に親しみましょう。ご要望があれば雪洞泊も出来ます。雪の中で寝る事は中々体験できません。こんな経験はきっと大きな生きる力に結び付くでしょう。

リブランの森から出て

歴史	歴史遺跡巡り	5時間	春日山城址から居多神社、林泉寺など上杉謙信ゆかりの地を巡ります。居多神社の神主さんより解説、案内をして頂きます。
	鮫ヶ尾城址ハイキング	3時間	謙信侯亡き後の跡目争いの中で、北条家から養子に來ていた影虎の終焉の地となった鮫ヶ尾城址を訪ねます。また、ここは弥生時代の住居跡が沢山見つかり、古代から中世までの歴史が重層的に存在する貴重な場所です。
科学	野尻湖ナウマン象博物館	2時間～	野尻湖の成り立ちやナウマン象がいた頃のお話、そして地層のや化石の発掘実習など博物館の学芸員の方が丁寧に解説してくれます。
冒険	源流体験	8時間	昔登山道が無いところは沢を登って山へ行くのが一般的でした。妙高では比較的簡単な黒沢を登ります。特に危険な滝はありませんが20m程度の滝や巨石を這い登っていくことは子どもたちにとっては大変大きな冒険と言えるでしょう。源流の一面のお花畑にも感動することでしょう
その他	魚釣り		釣り場を利用しますが、釣った魚を開くことも出来ます。リブランの森に持ち帰って大きな焚火で焼くと味は格別です。
	野菜収穫体験	1時間～	リブランの森からは移動が必要ですが、野菜の収穫体験も出来ます。実際畑の中でどのように実っているのかを見てみましょう。また採りたての野菜の味は格別です。
	蕎麦打ち	2時間	最終日の午前のプログラムにむいています。自分達の打った蕎麦を昼食にしても良いでしょう。
	カントリーウォーク		山間の限界集落を歩きます。山の頂近くまで開拓された棚田、そして天水(雨水)を頼りの稲作など昔の人々の営みを想像してみましょう。日帰りで5時間程度、農道の傍らにテントを張って2泊3日で歩くことも出来ます。便利、快適はつい最近の事だということも考えてみましょう。
林業	林業体験	4～5時間	高校生以上が対象です。間伐や下草刈り、里山保全の考え方などを一緒に考えましょう。このプログラムはリブランの森で行います。

過去に行った面白い例

番外編	サバイバルウォーク	5～8時間	道なき道を歩く、可能な限りコンパスの示す方向を目指して一直線に歩きます。どんな困難が待ち構えているか。どうクリアするか。1泊2日の設定も可能です。
	ビバーク体験	1泊2日	仕方なく一晩、山や森で過ごさなければならない状況を想定して、緊急避難的な野営を体験します。これは中学生の一部の希望で実施しましたが体験と言うよりは訓練に近いものがあります。でもこんな体験をしておくと、これから起こるであろう災害にも冷静に対処できるかも知れません。